

ROUTINES QUOTIDIENNES

Mémo d'accompagnement de l'affiche A1

À QUOI ÇA SERT ?

L'affiche Routines structure les **5 phases de chaque journée de navigation** :

- Préparation → Appareillage → Navigation → Avant atterrissage → Après atterrissage

Elle montre **ce que fait le collectif et ce que fait chaque rôle** à chaque phase. C'est une vue d'ensemble qui aide l'équipage à anticiper et à se coordonner.

OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, visible de toutes :

- Près de la table à cartes
- À côté du tableau d'équipage

COMMENT L'UTILISER ?

Au brief matin

Parcourir ensemble les phases prévues pour la journée. Chaque rôle repère ses tâches.

Pendant la journée

Référence rapide pour vérifier qu'on n'oublie rien à chaque transition de phase.

En fin de journée

Support pour le débrief : qu'est-ce qu'on a bien fait ? Qu'est-ce qu'on peut

TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Support quotidien pour le brief matin

À QUOI ÇA SERT ?

Le tableau d'équipage est le **cœur visuel de votre coopération**. Affiché dans le carré, il permet à chacune de :

- Visualiser l'état du groupe chaque matin
- Savoir qui fait quoi aujourd'hui
- Suivre la progression de la semaine

C'est un outil **effaçable** : on le remplit chaque matin au brief, on l'efface le soir ou le lendemain.

OÙ L'AFFICHER ?

Dans le carré, à un endroit visible par toutes :

- Près de la table à cartes
- Sur une cloison accessible
- À hauteur des yeux

Matériel nécessaire : feutres effaçables (2-3 couleurs)

UTILISATION AU BRIEF MATIN

1. Météo perso (2 min)

Chacune dessine son symbole sur le curseur météo. Pas besoin de justifier – c'est un indicateur visuel rapide.

 "Je suis plutôt là aujourd'hui" + petit dessin

Lela mono et lela second soigneux repèrent ainsi qui pourrait avoir besoin d'attention.

2. Compétence du jour (1 min)

Chacune met son initiale sur **une compétence** qu'iel veut travailler aujourd'hui :

| Compétence | Exemples concrets |
|--|---------------------------------------|
|  Précision | Noeuds, manœuvres, réglages |
|  Parole | Oser demander, communiquer clairement |
|  Écoute | Attention aux autres, aux consignes |
|  Coopération | Entraide, coordination |
|  Énergie | Dynamisme, initiative |
|  Patience | Calme, acceptation du rythme |

MARQUE-PAGE LIVRE DE BORD

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

À QUOI ÇA SERT ?

Le marque-page est un **aide-mémoire recto-verso** glissé dans le livre de bord :

- **Recto** : Échelles Beaufort et Douglas pour noter les conditions
- **Verso** : 5 piliers coopératifs + guidance brief/débrief

Il fait le lien entre **navigation technique et coopération**.

OÙ LE RANGER ?

Toujours dans le livre de bord, visible et accessible. Il sert de marque-page pour la page du jour.

UTILISER LES ÉCHELLES (RECTO)

Échelle de Beaufort

Force du vent en noeuds + état de la mer associé. Utile pour :

- Noter les conditions dans le LDB
- Communiquer clairement ("force 4" plutôt que "ça souffle")

Échelle Douglas

Hauteur des vagues. Complète Beaufort pour décrire l'état de la mer indépendamment du vent (houle résiduelle, mer croisée...).

Au quotidien : On note dans le LDB la force Beaufort et/ou l'état

 EN FIN DE JOURNÉE

Pas besoin d'effacer tout de suite. Le tableau reste visible pour le débrief soir - on peut regarder :

- Les rôles tenus vs prévus
 - Les compétences visées vs travaillées
 - La météo perso du matin vs l'état actuel

On efface avant le brief du lendemain.

ASTUCES

Si quelqu'un oublie : pas grave, on complète ensemble.

Si la météo change : on peut la mettre à jour en cours de journée.

Si un rôle change : on barre et on réécrit, c'est normal.

Les initiales se chevauchent : c'est bon signe, l'équipage vise les mêmes compétences !

LIEN AVEC LE LIVRE DE BORD

Le tableau d'équipage est le **compagnon visuel** du livre de bord :

- Le tableau = instantané du jour (effaçable)
 - Le livre de bord = trace de la semaine (permanent)

Pensez à reporter les rôles du jour dans la colonne

CONSTRUIRE VOS CHECKLISTS

L'affiche donne le **cadre général**. Chaque équipage construit ses **checklists détaillées** :

J1-J2 : Le la mono guide la co-construction

- "Qu'est-ce qu'on vérifie exactement sur le gréement ?"
 - "Comment on s'organise pour le petit-déj ?"

J3-J6 : Transmission de personne en personne

- À chaque rotation de rôle, on transmet sa checklist
 - On affine au fil des jours

Où noter ? Dans le carnet de bord collectif ou sur une feuille dédiée.

ARTICULATION AVEC LES AUTRES OUTILS

| Outil | Articulation |
|---------------------------|------------------------------|
| Tableau d'équipage | Qui a quel rôle aujourd'hui |
| Cartes rôles | Détail des missions par rôle |
| Livre de bord | Trace des actions réalisées |

 Les rôles tournent chaque jour - Les compétences coopératives restent.

LES 5 PILIERS (VERSO)

Les 5 piliers sont le **socle de la coopération** de la semaine :

| Pilier | En pratique |
|----------------------------|---|
| 🗣️ Communication claire | Annoncer ses actions, demander si on comprend pas |
| 🤝 Entraide active | Proposer et demander de l'aide |
| ⚠️ Vigilance mutuelle | Vérifier que les autres vont bien |
| 🧘‍♀️ Droit au repos | Respecter ses limites et celles des autres |
| ⭐️ Bienveillance | Droit à l'erreur, pas de jugement |
| Quand s'y référer ? | En cas de tension, pour recentrer sur ce qu'on s'est engagé à faire ensemble. |

GUIDANCE BRIEF/DÉBRIEF

Le verso rappelle quoi noter dans "Observations" du LDB

Brief matin : Rôles du jour + programme + intention collective

Débrief soir : Ligne technique + ligne coopération

 Le livre de bord trace notre navigation ET notre coopération